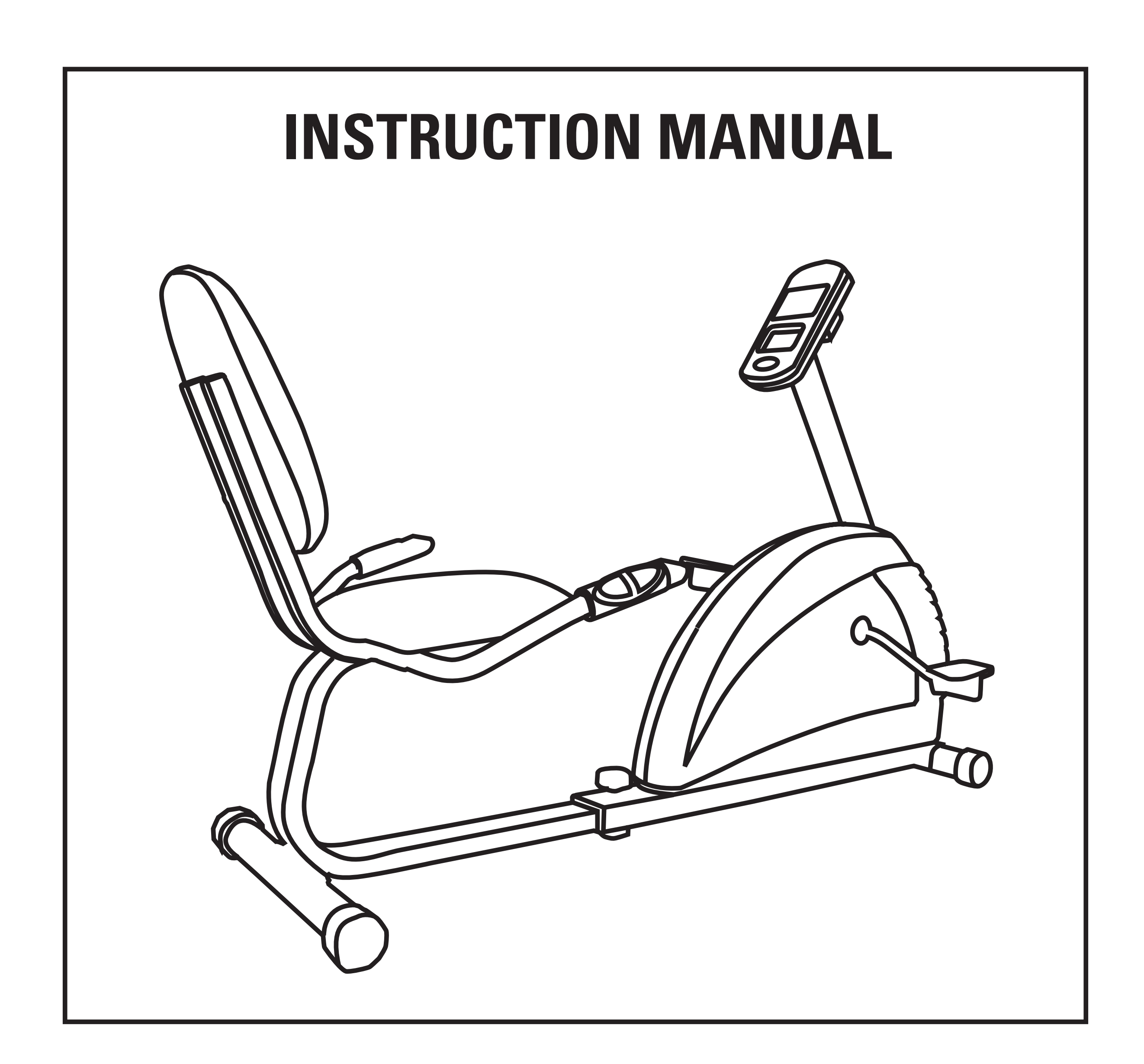
GYM MASTER
f i t n e s s

INSTRUCTION MANUAL



RECUMBENT BIKE WITH HAND PULSE

MODEL: GM98617

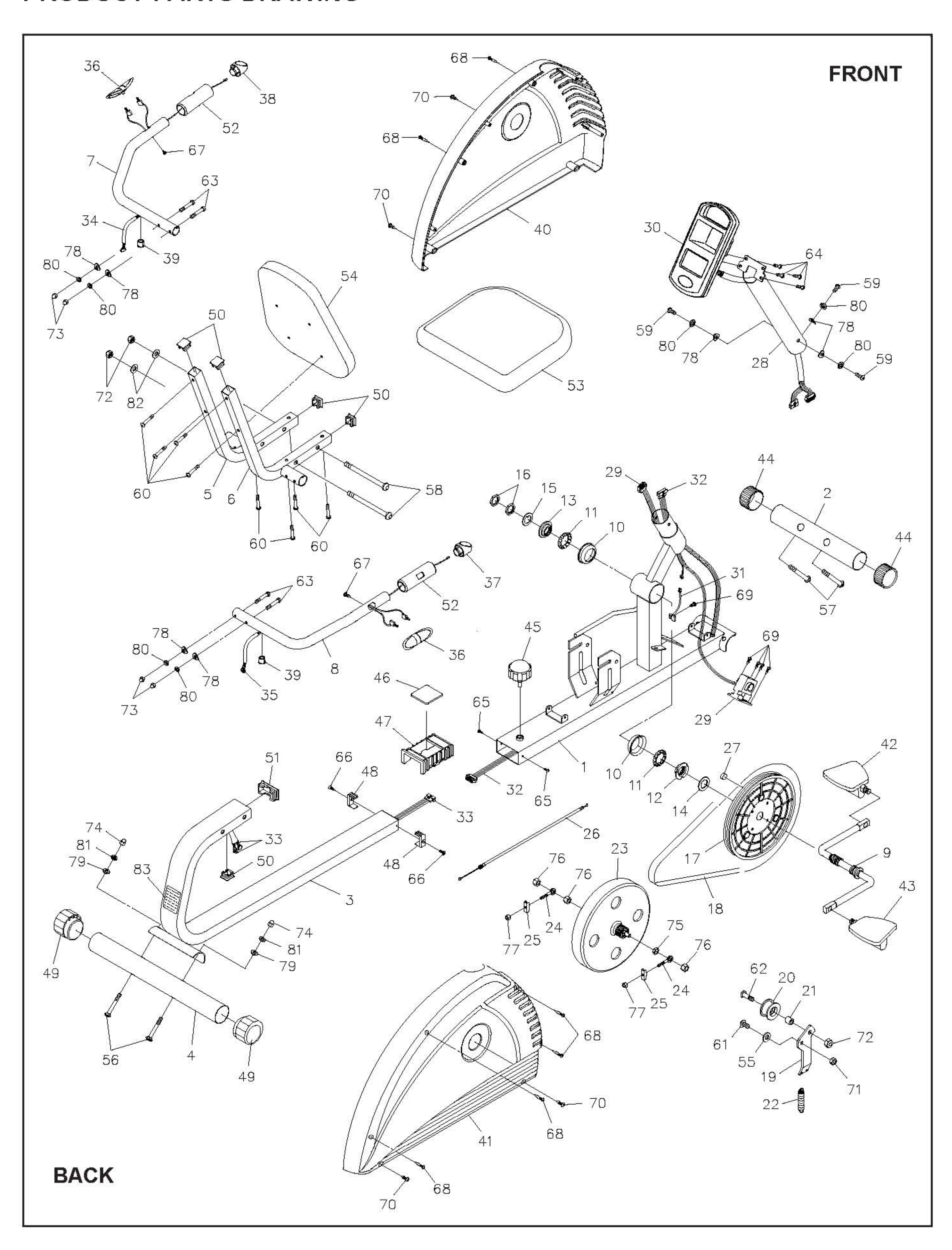
PARTS LIST

DIAGRAM#	PART NAME	QTY
1	Front Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Frame	1
4	Rear Stabilizer	1
5	Left Seat Frame	1
6	Right Seat Frame	1
7	Left Handrail	1
8	Right Handrail	1
9	Crank	1
10	Bearing Housing	2
11	Ball Bearing	2
12	Inside Bearing Collar	1
13	Outside Bearing Collar	1
14	Bearing Washer	1
15	Bearing Snap Washer	1
16	Bearing Nut	2
17	Pulley	1
18	V-Ribbed Belt	1
19	Idler Arm	1
20	Idler Wheel	1
21	Idler Wheel Spacer	1
22	Tension Spring	1
23	Magnetic Unit	1
24	Eyebolt	2
25	Tension Bracket	2
26	Tension Cable	1
27	Magnet	1
28	Meter Post	1
29	Motor Control Wire /w Motor	1
30	Meter	1
31	Sensor Wire	1
32	Front Extension Wire	1
33	Rear Extension Wire	1
34	Left Pulse Sensor Wire	1
35	Right Pulse Sensor Wire	1
36	Pulse Sensor Plate	2
37	Up Button Cap / Right Side	1
38	Down Button Cap / Left Side	1
39	Grommet Plug	2
40	Left Cover	1
41	Right Cover	1
42	Left Pedal	1
43	Right Pedal	1
44	Endcap (50mm)	2
45	Adjustment Knob	1
46	Press Plate	1
47	Bushing	1

PARTS LIST

DIAGRAM#	PART NAME	QTY
48	End Stopper	2
49	Levelling Cap (50mm)	2
50	Square Plug (25.4mm x 25.4mm)	5
51	Rectangular Plug (30mm x 60mm)	1
52	Foam Grip	2
53	Seat Cushion	1
54	Back Cushion	1
55	Washer (M17 x 32mm x 0.5mm thick)	1
56	Carriage Bolt (M8 x 1.25 x 65mm)	2
57	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 55mm)	2
58	Bolt, Button Head (M10 x 1.5 x 125mm)	2
59	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 15mm)	3
60	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 35mm)	8
61	Bolt, Flat Head (M8 x 1.25 x 20mm)	1
62	Bolt, Flat Head (M10 x 1.5 x 40mm)	1
63	Bolt, Hex Head (M6 x 1 x 35mm)	4
64	Screw, Round Head (M5 x 0.8 x 10mm)	4
65	Screw, Round Head (M4 x 8mm)	2
66	Screw, Round Head (M4 x 10mm)	2
67	Screw, Round Head (M4 x 15mm)	2
68	Screw, Round Head (M4 x 25mm)	6
69	Screw, Round Head (M5 x 12mm)	5
70	Screw, Round Head (M5 x 15mm)	4
71	Nylock Nut (M8 x 1.25)	1
72	Nylock Nut (M10 x 1.5)	3
73	Acorn Nut (M6 x 1)	4
74	Acorn Nut (M8 x 1.25)	2
75	Thin Nut (3/8" - 26 x 5/32" thick)	1
76	Nut (3/8" - 26 x 9/32" thick)	3
77	Nut (M6 x 1)	2
78	Arc Washer (M6)	7
79	Arc Washer (M8)	2
80	Lock Washer (M6)	7
81	Lock Washer (M8)	2
82	Washer (M10)	2
83	Warning Label	1
84	Wrench	1
85	Allen Wrench (6mm)	1
86	Manual	1

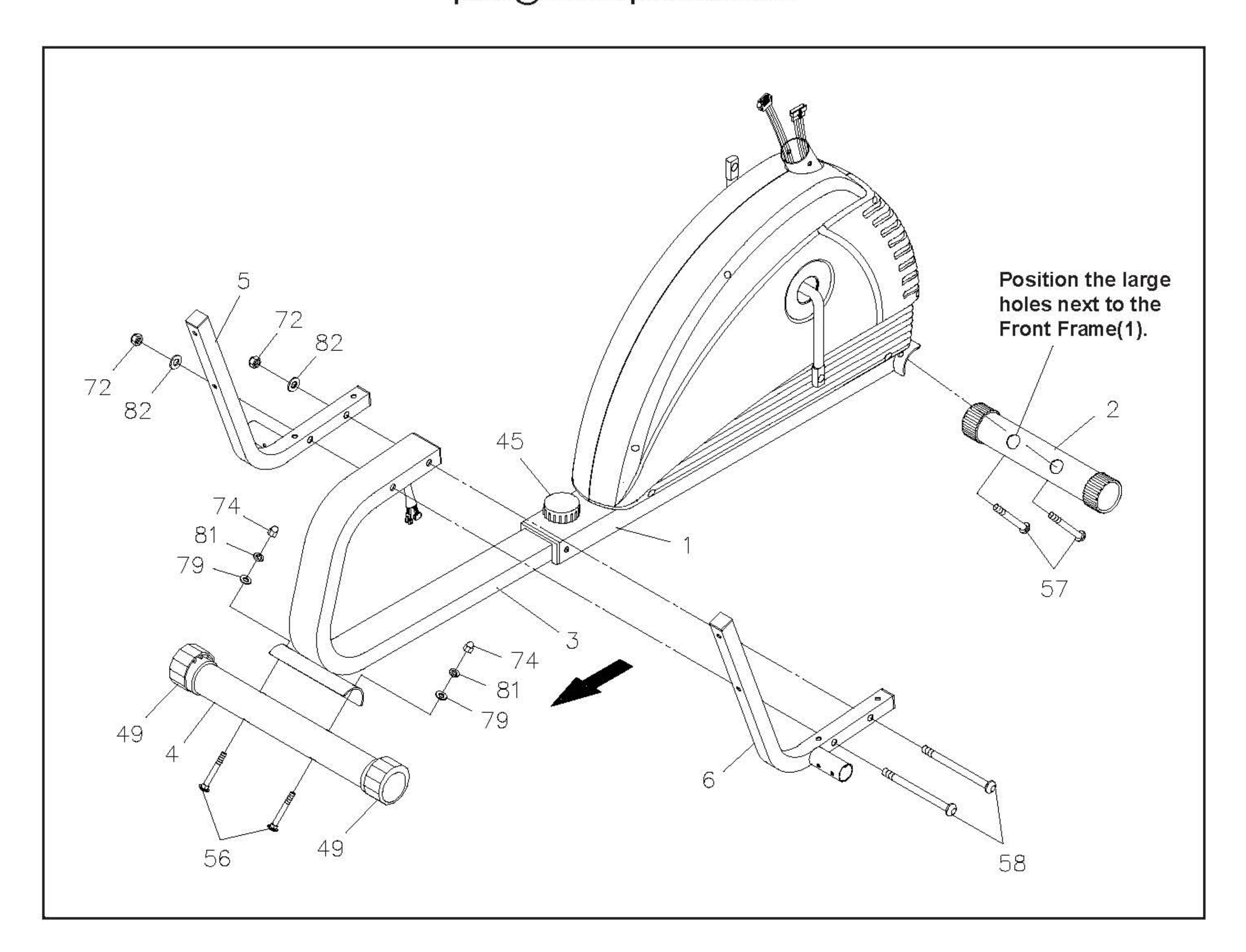
PRODUCT PARTS DRAWING



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Place all parts from the box in a cleared area and position them on the floor in front of you. Remove all packing materials from your area and place them back into the box. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed. Read each step carefully before beginning. If you are missing a part please call our toll-free number for assistance **1 (800) 375-7520** or e-mail us at:

parts@staminaproducts.com



STEP 1

Refer to the illustration. Position the **FRONT STABILIZER(2)**, the short one, with its large holes next to the **FRONT FRAME(1)** and secure with **BUTTON HEAD BOLTS(M8x1.25x55mm)(57).**

STEP 2

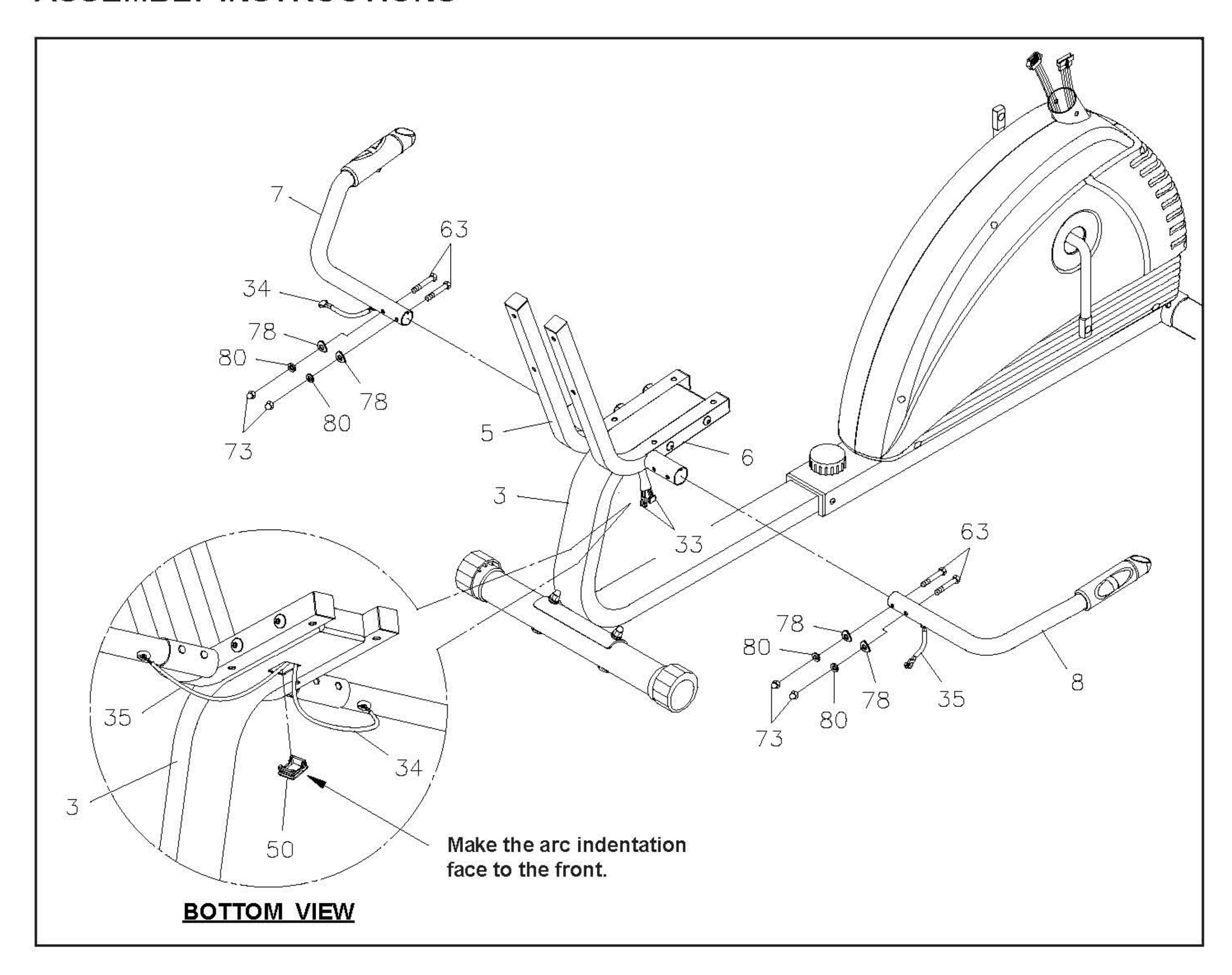
Loosen the **ADJUSTMENT KNOB(45)** on the **FRONT FRAME(1).** Slide the **REAR FRAME(3)** backward and secure with the **ADJUSTMENT KNOB(45).** Attach the **REAR STABILIZER(4),** the one with the **LEVELING CAPS(49),** onto the **REAR FRAME(3)** with **CARRIAGE BOLTS(M8x1.25x65mm)(56), ARC WASHERS(M8)(79), LOCK WASHERS(M8)(81),** and **ACORN NUTS(M8)(74).**

NOTE: You can adjust the **LEVELING CAPS(49)** on the **REAR STABILIZER(4)** to keep the Recumbent Bike stable.

STEP 3

Attach the **LEFT** and **RIGHT SEAT FRAMES(5, 6)** onto the both side of the **REAR FRAME(3)** with **BUTTON HEAD BOLTS(M10x1.5x125mm)(58), WASHERS(M10)(82),** and **NYLOCK NUTS(M10x1.5)(72).**

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



STEP 4

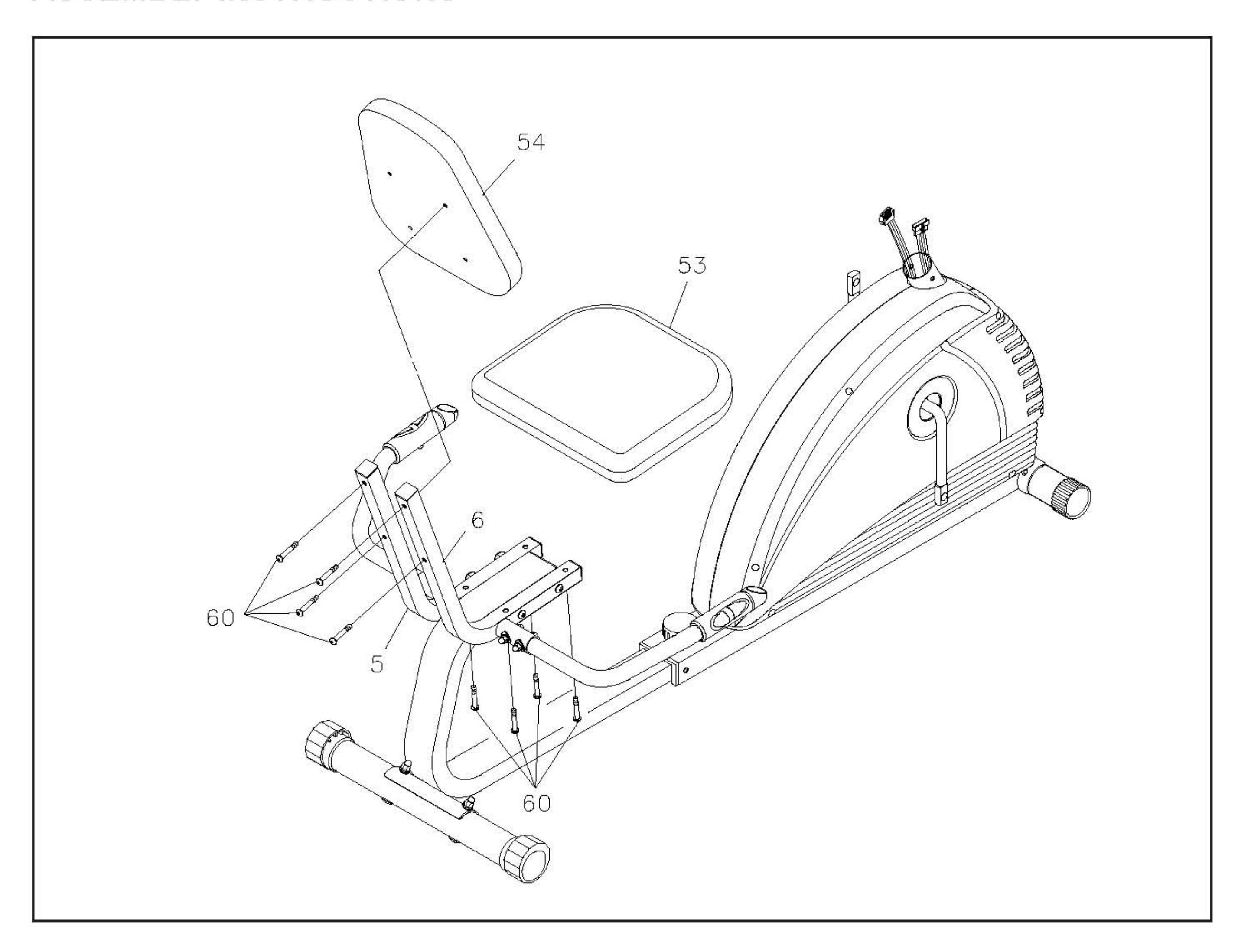
NOTE: Install the **HEX BOLTS(63)** as shown in the illustration above. This allows the head of the bolts to fit inside the hex shape holes in the **SEAT FRAMES(5, 6).**

Attach the **RIGHT HANDRAIL(8)** to the **RIGHT SEAT FRAME(6)** with **HEX BOLTS(M6x1x35mm)(63), ARC WASHERS(M6)(78), LOCK WASHERS(M6)(80),** and **ACORN NUTS(M6x1)(73).** Repeat on the left side.

STEP 5

Plug the **LEFT** and **RIGHT PULSE SENSOR WIRES(34,35)** into the **REAR EXTENSION WIRE(33)** located on the **REAR FRAME(3).** Push the plugs and any excess wire back into the opening in the **REAR FRAME(3).** Refer to the Bottom View illustration. Position the **SQUARE PLUG(50)** with its arc indentation facing toward the front of the bike so the wires feed out of the frame toward the front. Please note that the slot is bigger than the **SQUARE PLUG(50)** to allow room for the wires.

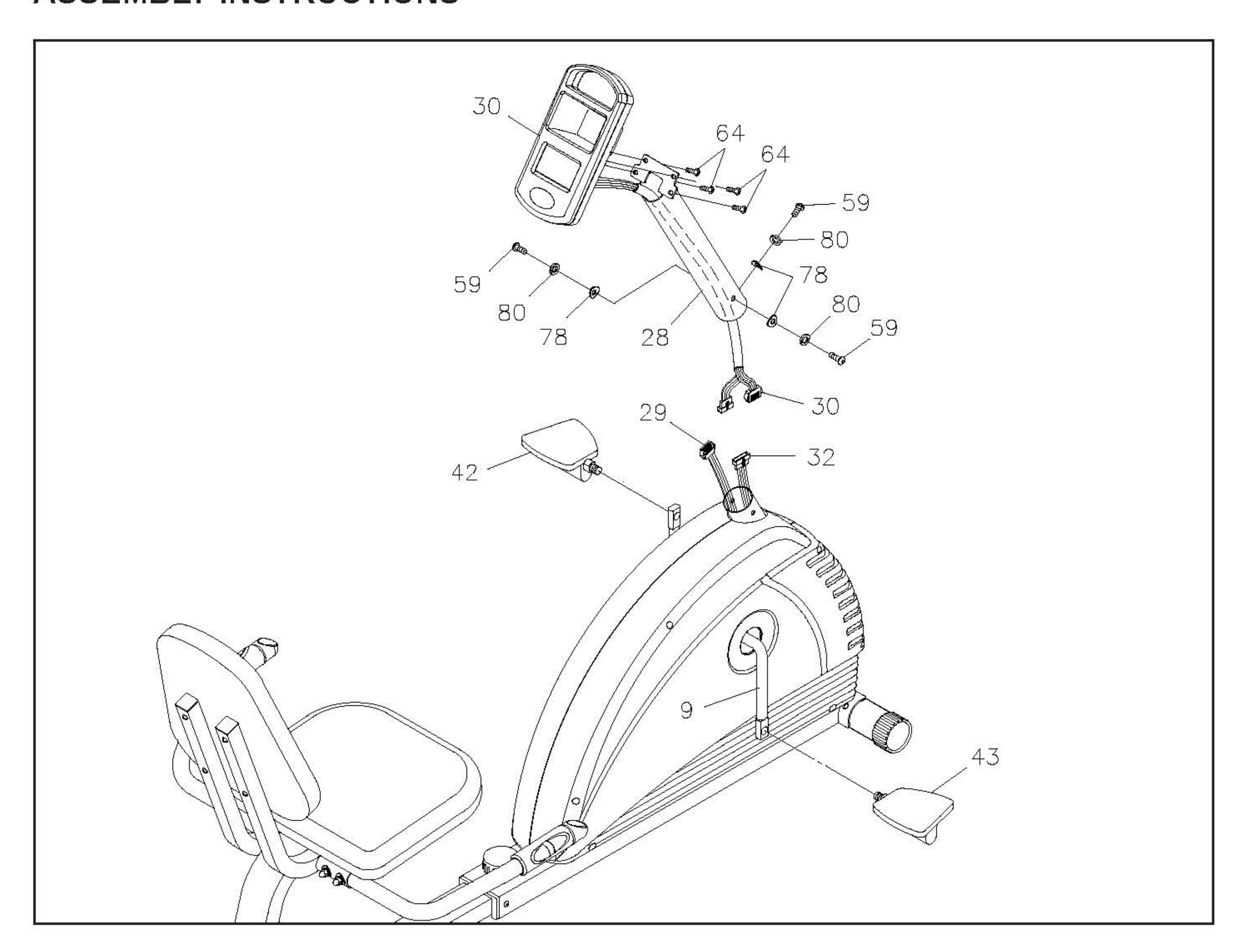
ASSEMBLY INSTRUCTIONS



STEP 6

Attach the **SEAT CUSHION(53)** onto the **LEFT** and **RIGHT SEAT FRAMES(5, 6)** with **ROUND HEAD BOLTS(M6x1x35mm)(60).**

Attach the **BACK CUSHION(54)** onto the **LEFT** and **RIGHT SEAT FRAMES(5, 6)** with **ROUND HEAD BOLTS(M6x1x35mm)(60).**



STEP 7

NOTE: The **RIGHT PEDAL(43)** has **R** stamped on the end of the pedal shaft. The **RIGHT PEDAL(43)** has right hand threads and is tightened by turning clockwise. The **LEFT PEDAL(42)** has **L** stamped on the end of the pedal shaft. The **LEFT PEDAL(42)** has left hand threads and is tightened by turning counter clockwise.

Thread the **RIGHT PEDAL(43)** onto the right side of the **CRANK(9)** as shown. Tighten the pedal securely. Do the same to attach the **LEFT PEDAL(42)** onto the left side of the **CRANK(9).**

STEP 8

Install four **AA** batteries into the **METER(30),** four batteries included. See page 11 for detailed battery installation instructions. Run the Extension Wire on the **METER(30)** through the **METER POST(28).** Attach the **METER(30)** onto the **METER POST(28)** with **ROUND HEAD SCREWS(M5x0.8x10mm)(64).**

STEP 9

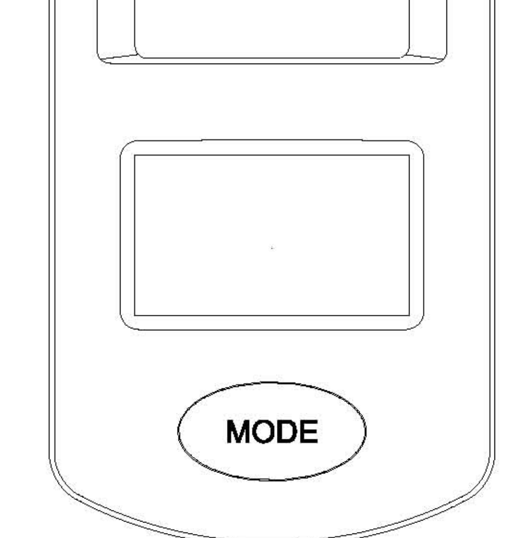
Plug the **MOTOR CONTROL WIRE(29)** and **FRONT EXTENSION WIRE(32)** to the Extension Wire on the **METER(30).** Insert the **METER POST(28)** onto the **FRONT FRAME(1)** and secure with **ROUND HEAD BOLTS(M6x1x15mm)(59), LOCK WASHERS(M6)(80),** and **ARC WASHERS(M6)(78).**

NOTE: Be careful not to damage the wires when attaching the **METER(30).**

MONITOR INSTRUCTIONS

OPERATIONAL INSTRUCTIONS

USING THE METER



POWER ON : Pedal movement or push the **MODE** button.

POWER OFF : Automatic shut off after four minutes of inactivity.

MODE BUTTON:

Press to select display functions, include **SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES,** and **HEART RATE.**
Press and hold for three seconds to reset all functions to zero.

FUNCTIONS:

SCAN: Automatically scans each function of **TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES,** and **HEART RATE** in sequence with change every four seconds. Press and release the **MODE** button until **"SCAN"** appears on the display.

TIME: Displays the time from one second up to 99:59 minutes.

SPEED: Displays the current speed from zero to 999.9 miles per hour.

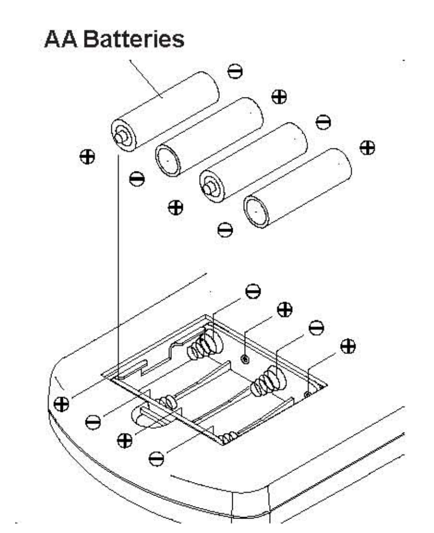
DISTANCE: Displays the distance from zero to 99.99 miles.

CALORIES: Displays the calorie consumption from zero to 999.9 Kcal. The calorie readout is an estimate for an average user. It should be used only as a comparison between workouts on this unit.

HEART RATE: Displays your heart rate in beats per minute. To display heart rate, select the HEART RATE MODE and grasp the Pulse Sensors on the handlebars, one in each hand. The heart symbol " ♥ " will begin flashing when the meter senses your heart rate. Your heart rate will be displayed approximately five (5) seconds after the heart icon is displayed. If you do not place your hands correctly and 60 seconds passes without a heart rate reading, the meter will turn off the heart rate circuit. If this occurs, press the **MODE** button to restart, place your hands back on the Pulse Sensors correctly, and the heart rate readout will appear.

NOTE: The meter will shut off automatically after four minutes of inactivity. All function values will be kept. Push the **MODE** button and hold it down for three seconds to reset all functions to zero.

HOW TO INSTALL AND REPLACE BATTERIES:



1. Dismount the meter from the **METER POST(28).**
2. Open the Battery Door on the back of the meter.
3. The meter operates with four AA batteries, four batteries included. Refer to the illustration to install or replace the batteries.
4. Attach the meter back to the **METER POST(28).**

NOTE:

1. Do not mix a new battery with an old battery.
2. Use the same type of battery. Do not mix an alkaline battery with another type of battery.
3. Rechargeable batteries are not recommended.

GYM MASTER
fitness

MANUAL DEL USUARIO



BICICLETA RECLINADA CON SENSOR DE PULSO

MODELO:
GM98617

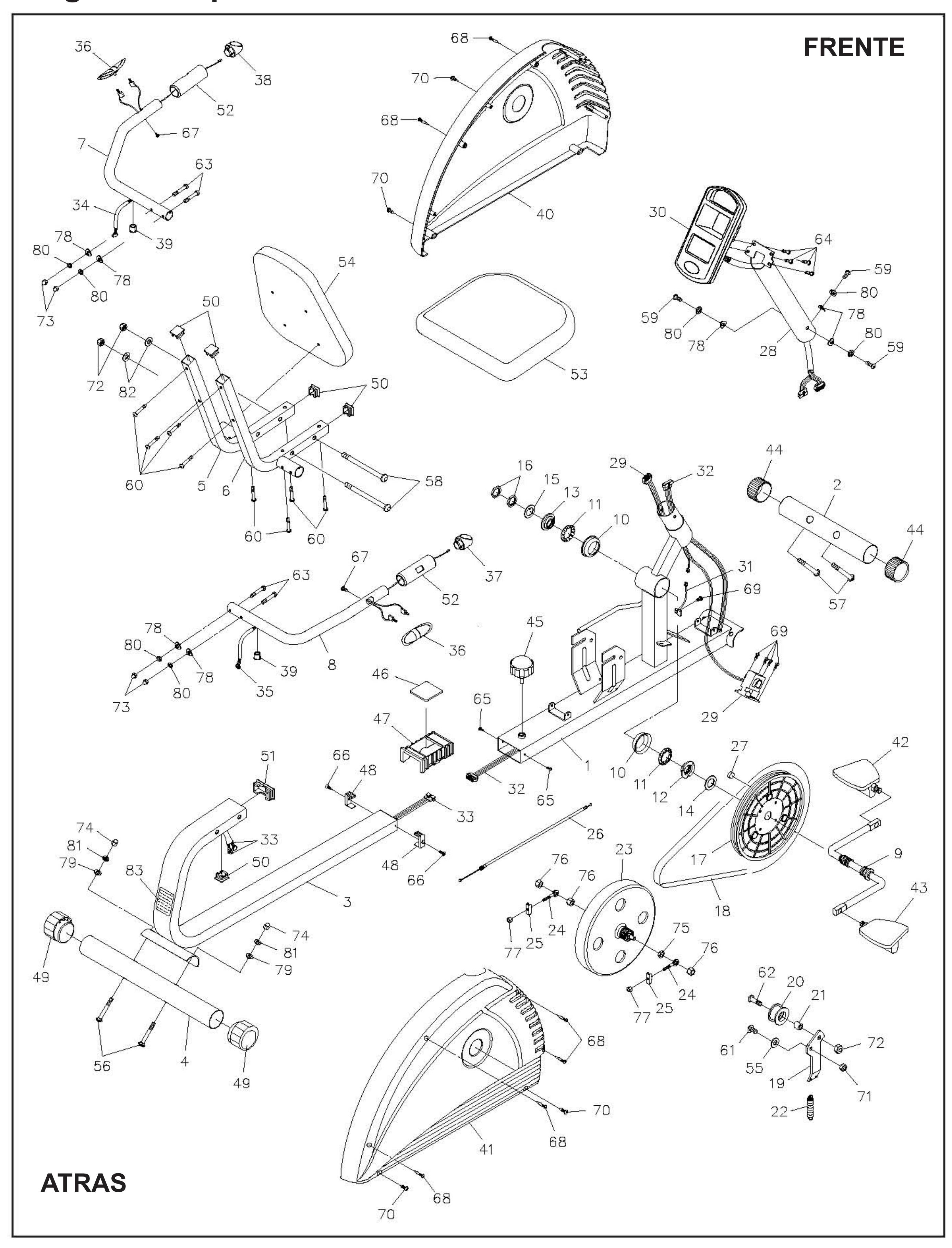
LISTA DE PIEZAS

DIAGRAMA #	NOMBRE DE LA PIEZA	CANTIDAD
1	Armazón delantero	1
2	Estabilizador delantero	1
3	Armazón posterior	1
4	Estabilizador posterior	1
5	Armazón del asiento izquierdo	1
6	Armazón del asiento derecho	1
7	Mango izquierdo	1
8	Mango derecho	1
9	Cigüeñal	1
10	Caja del cojinete	2
11	Rodamiento a bolas	2
12	Collar del cojinete interno	1
13	Collar del cojinete externo	1
14	Arandela del cojinete	1
15	Arandela del cojinete a presión	1
16	Tuerca del cojinete	2
17	Polea	1
18	Correa ribeteada en V	1
19	Brazo guía	1
20	Rueda guía	1
21	Espaciador de la rueda guía	1
22	Resorte de tensión	1
23	Unidad magnética	1
24	Perno de anillo	2
25	Sostén de tensión	1
26	Cable de tensión	1
27	Imán	1
28	Poste del contador	1
29	Cable de control del motor /con motor	1
30	Contador	1
31	Cable sensor	1
32	Cable de extensión delantero	1
33	Cable de extensión posterior	1
34	Cable sensor de pulsaciones izquierdo	1
35	Cable sensor de pulsaciones derecho	1
36	Placa sensor de pulsaciones	2
37	Tapa del botón “arriba” / lado derecho	1
38	Tapa del botón “abajo” / lado izquierdo	1
39	Enchufe pasacables	2
40	Tapa izquierda	1
41	Tapa derecha	1
42	Pedal izquierdo	1
43	Pedal derecho	1
44	Tapón del extremo (50mm)	2
45	Perilla reguladora	1
46	Placa de presión	1
47	Brida	1

LISTA DE PIEZAS

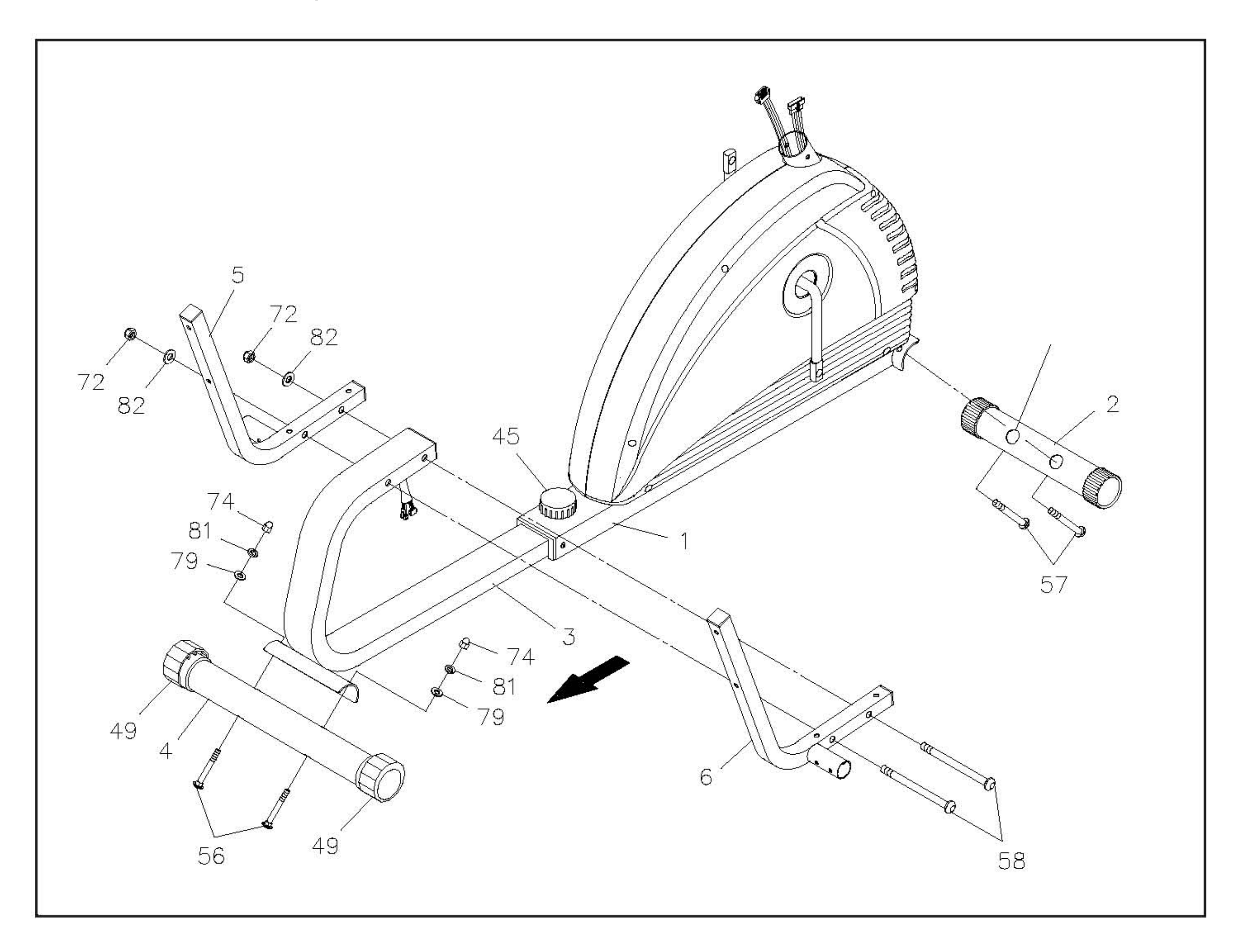
Diagrama #	Nombre de la Pieza	Cantidad
48	Tapón del extremo	2
49	Tapa niveladora (50mm)	2
50	Clavija cuadrada (25.4mm x 25.4mm)	5
51	Clavija rectangular (30mm x 60mm)	1
52	Mango acolchado	2
53	Cojín del asiento	1
54	Cojín trasero	1
55	Arandela (M17 x 32mm x 0.5mm de grosor	1
56	Perno de cabeza redonda (M8 x 1.25 x 65mm)	2
57	Perno, cabeza de botón (M8 x 1.25 x 55mm)	2
58	Perno, cabeza de botón (M10 x 1.5 x 125mm)	2
59	Perno, cabeza redonda (M6 x 1 x 15mm)	3
60	Perno, cabeza redonda (M6 x 1 x 35mm)	8
61	Perno, cabeza plana (M8 x 1.25 x 20mm)	1
62	Perno, cabeza plana (M10 x 1.5 x 40mm)	1
63	Perno, cabeza hexagonal (M6 x 1 x 35mm)	4
64	Tornillo, cabeza redonda (M5 x 0.8 x 10mm)	4
65	Tornillo, cabeza redonda (M4 x 8mm)	2
66	Tornillo, cabeza redonda (M4 x 10mm)	2
67	Tornillo, cabeza redonda (M4 x 15mm)	2
68	Tornillo, cabeza redonda (M4 x 25mm)	6
69	Tornillo, cabeza redonda (M5 x 12mm)	5
70	Tornillo, cabeza redonda (M5 x 15mm)	4
71	Tuerca mecánica de seguridad (M8 x 1.25)	1
72	Tuerca mecánica de seguridad (M10 x 1.5mm)	3
73	Tuerca ciega (M6 x 1)	4
74	Tuerca ciega (M8 x 1.25)	2
75	Tuerca delgada (3/8”-28 x 5/32” de grosor)	1
76	Tuerca (3/8”-28 x 9/32” de grosor	3
77	Tuerca (M6 x 1)	2
78	Arandela en arco (M6)	7
79	Arandela en arco (M8)	2
80	Arandela de seguridad (M6)	7
81	Arandela de seguridad (M8)	2
82	Arandela (M10)	2
83	Etiqueta de advertencia	1
84	Llave	1
85	Llave Allen	1
86	Manual	1

Diagrama de partes



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

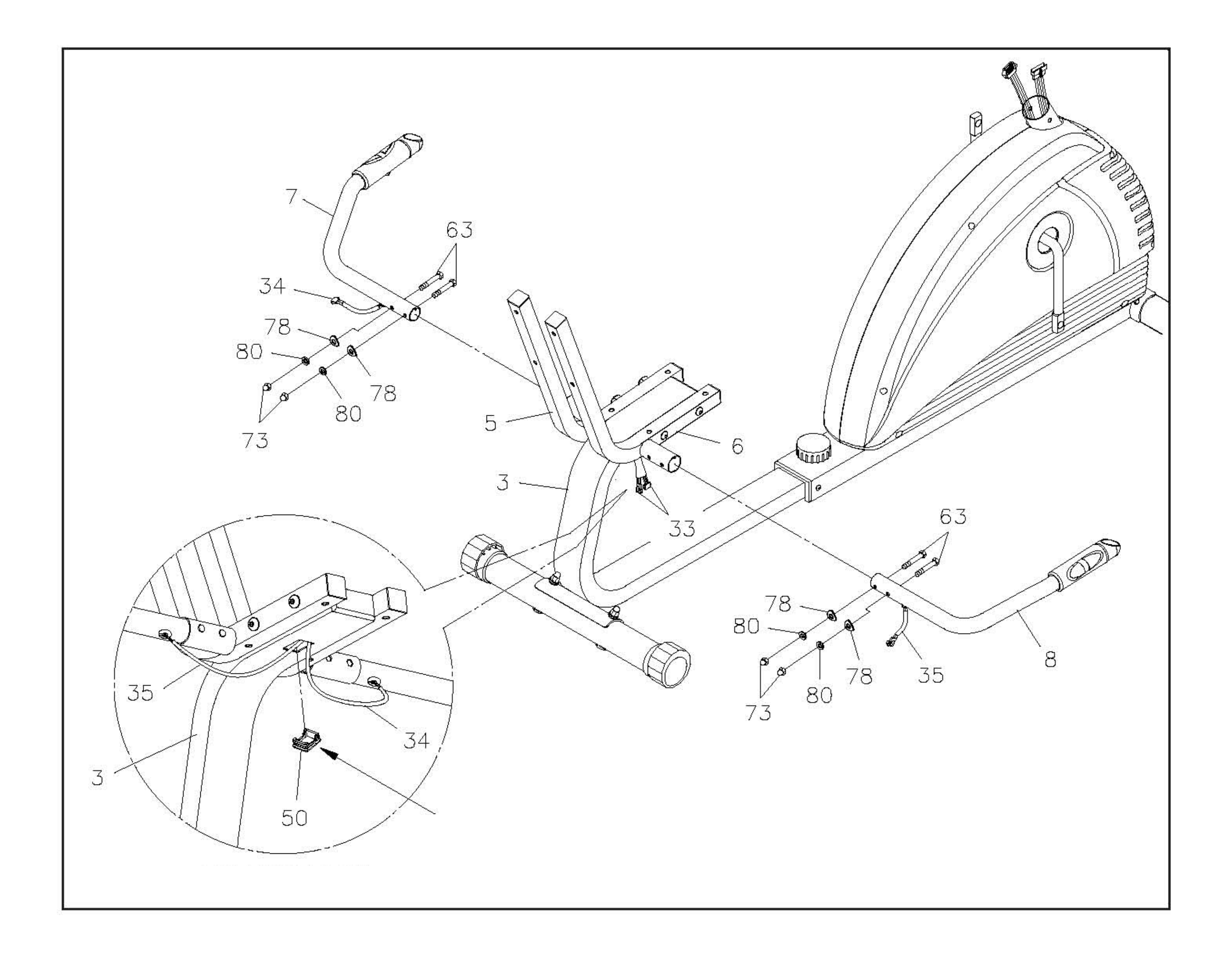
Coloque todas las piezas de la caja sobre una superficie libre poniéndolas en el piso delante de usted. Retire todos los empaques de la zona y colóquelos en la caja. No deseche los empaques hasta haber terminado el ensamblaje. Lea cada uno de los siguientes pasos detenidamente antes de comenzar



PASO 1
Véase la ilustración. Coloque el Estabilizador Delantero (2), el más corto, con los agujeros más grandes al lado del Armazón Delantero (1) y asegure con los Pernos de Cabeza de Botón (M8x1x55mm) (67).

PASO 2
Suelte la Perilla Reguladora (45) en el Armazón Principal (1). Deslice el Armazón Trasero (3) hacia atrás y asegure con la Perilla Reguladora (45). Acople el Estabilizador Trasero (4), el que tiene las Tapas Niveladoras (48), al Estabilizador Trasero (3) utilizando los Pernos de Cabeza Redonda (M8x1.25x65mm) (56), las Arandelas en Arco (M8) (79), las Arandelas de Seguridad (M8) (81) y las Tuercas Ciegas (M8) (74).
NOTA: Se puede regular la Tapa Niveladora (48) en el Estabilizador Trasero (4) para mantener la bicicleta estable.

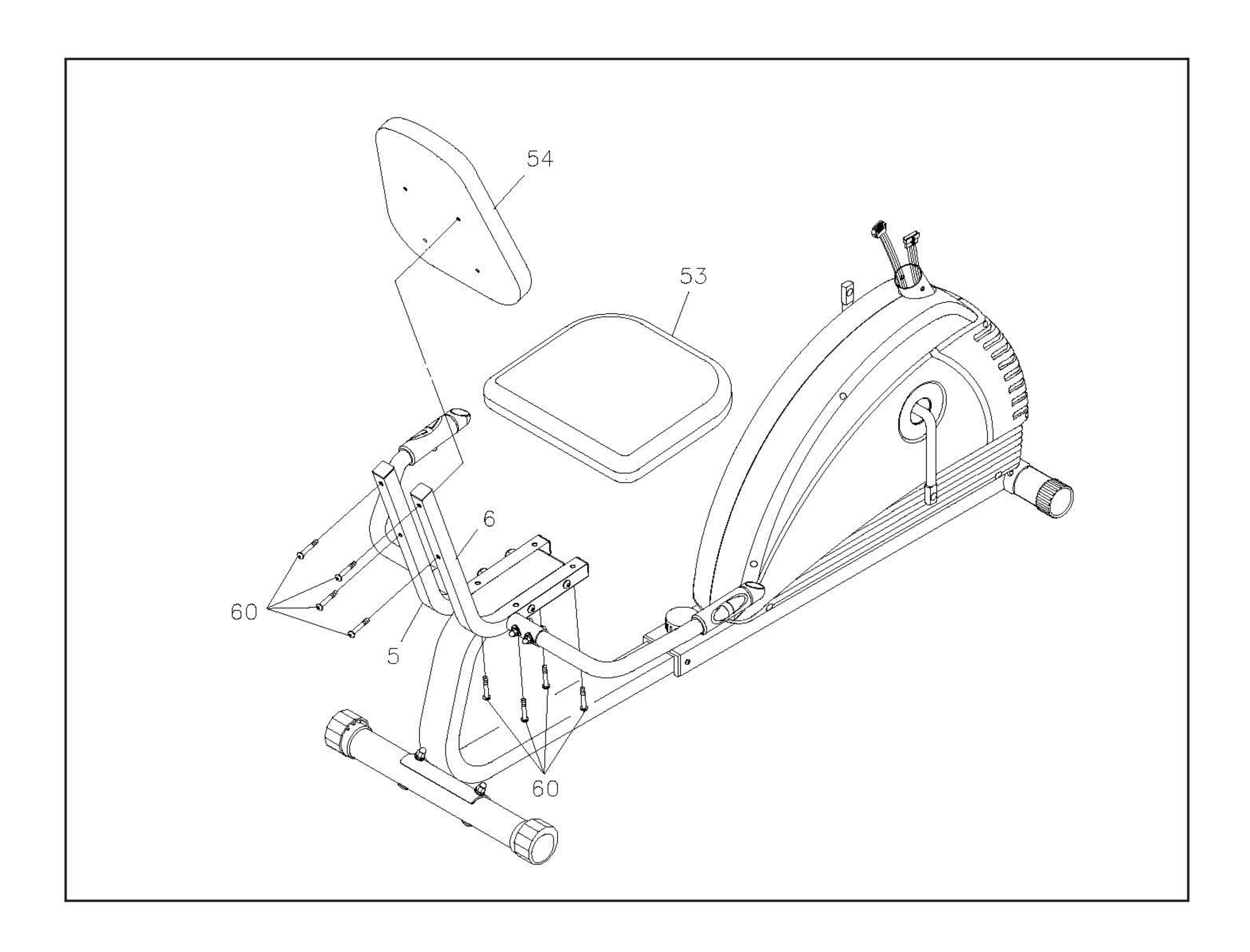
PASO 3
Acople los Armazones del Asiento Izquierdo y Derecho (5,6) en ambos lados del Armazón Trasero (3) utilizando los Pernos de Cabeza de Botón (M10x1.8x125mm) (58), las Arandelas (M10) (82) y las Tuercas Mecánicas de Seguridad (M10x1.5) (72).



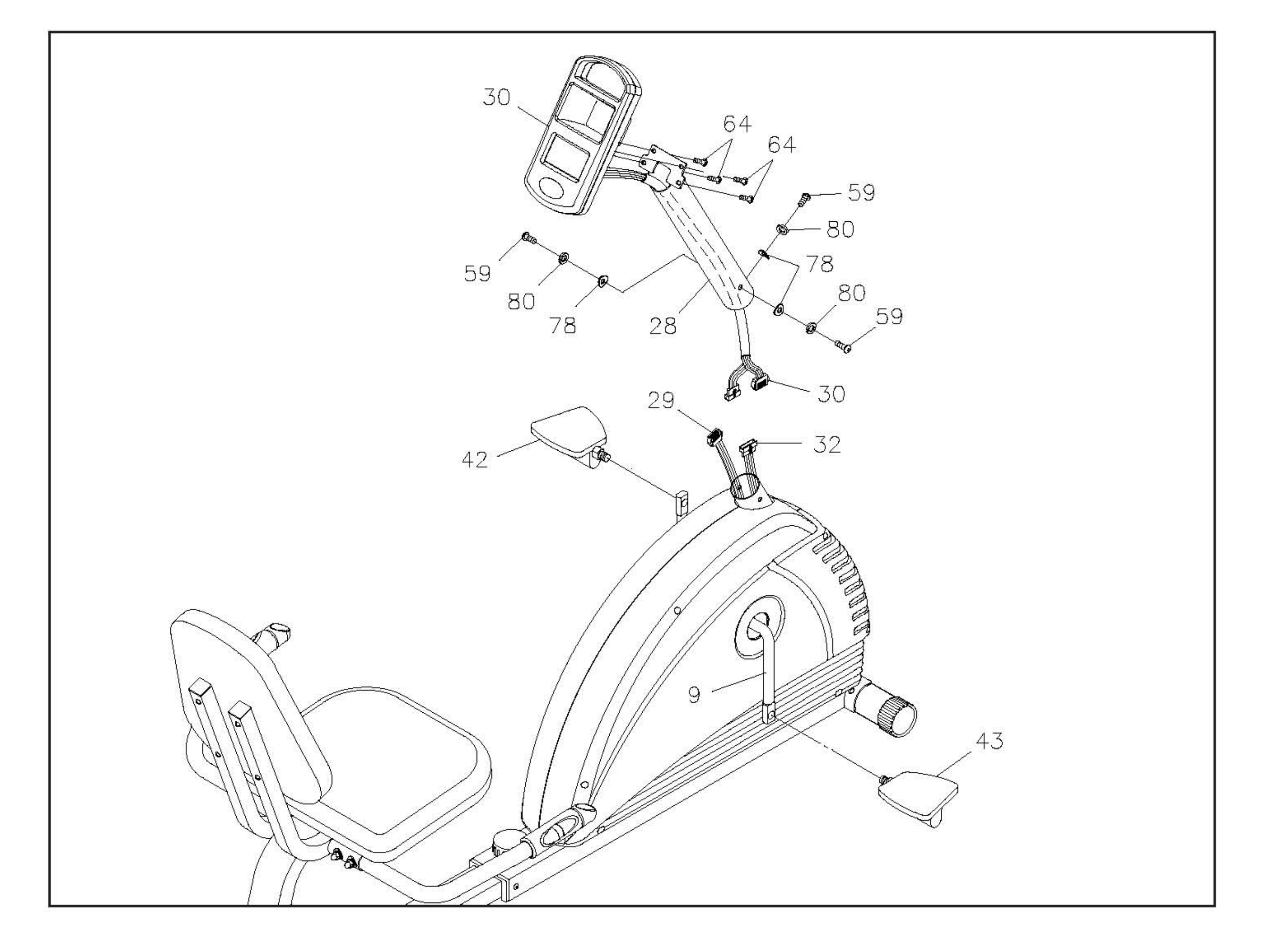
PASO 4
NOTA: Instale los Pernos Hexagonales (63) como se muestra en la ilustración de arriba. Esto permitirá que las cabezas de los pernos encajen dentro de los agujeros en forma hexagonal del Armazón del Asiento (5,6).

Acople el Mango Derecho (8) al Armazón del Asiento Derecho (6) utilizando los Pernos Hexagonales (M8x1x35mm) (63), las Arandelas en Arco (M5) (80) y las Tuercas Ciegas (M6x1) (73). Repita el mismo procedimiento con el lado izquierdo.

PASO 5
Conecte los Cables Sensores de Pulsaciones Izquierdo y Derecho (34,35) al Cable de Extensión Trasero (33) ubicado en el Armazón Trasero (3). Presione las clavijas y cualquier exceso de cable dentro de la abertura en el Armazón Trasero (3). Véase la ilustración de vista inferior. Coloque la Clavija Cuadrada (50) con la parte de la depresión del arco mirando hacia la parte anterior de la bicicleta de tal manera que los cables salgan del armazón hacia el frente. Tenga en cuenta que la ranura es más grande que la Clavija Cuadrada (50) para dejar espacio suficiente para los cables.



PASO 6
Acople el Cojín del Asiento (53) sobre los Armazones del Asiento Izquierdo y Derecho (5,6) con los Pernos de Cabeza Redonda (M6x1x25mm) (60).
Acople el Cojín Posterior sobre los Armazones del Asiento Izquierdo y Derecho (5,6) con los Pernos de Cabeza Redonda (M6x1x35mm) (60).



PASO 7
NOTA: El Pedal Derecho (43) viene marcado con una “R” en el extremo de la varilla del pedal. El Pedal Derecho (43) se enrosca hacia la derecha y debe ajustarse girando en el sentido de las agujas del reloj. El Pedal Izquierdo (42) viene marcado con una “L” en el extremo de la varilla del pedal. El Pedal Izquierdo (42) se enrosca hacia la izquierda y debe ajustarse girando en el sentido contrario a las agujas del reloj.

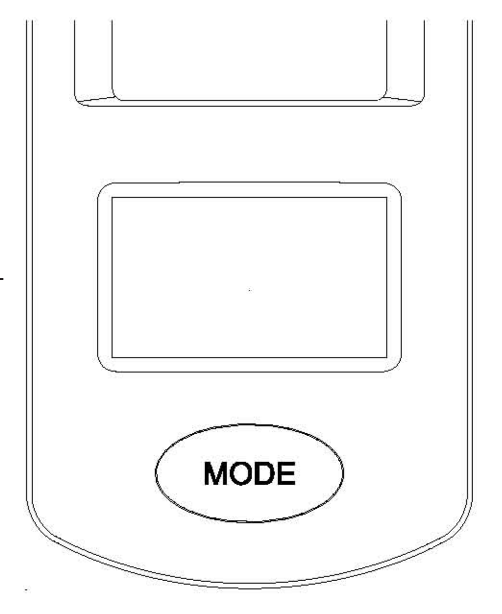
Enrosque el Pedal Derecho (43) en el costado derecho de la Manivela (9) para pedales como se muestra en la figura. Ajuste bien el pedal. Siga el mismo procedimiento para acoplar el Pedal Izquierdo (42) en el lado izquierdo de la Manivela (9).

PASO 8
Instale cuatro baterías AA en el Contador (30). Las cuatro baterías vienen incluidas. Véase la página 11 para instrucciones más detalladas sobre la instalación de las baterías. Estire el cable de extensión del Contador (30) a través del Poste del Contador (28). Acople el Contador (30) sobre el Poste del Contador (28) utilizando los Tornillos de Cabeza Redonda (M5x0.8x10mm) (84).

PASO 9
Conecte el Cable de Control del Motor (29) y el Cable de Extensión Delantero (32) al cable de extensión del Contador (30). Inserte el Poste de del Contador (28) al Armazón Delantero (1) y asegure utilizando los Pernos de Cabeza Redonda (M8x1x15mm) (59), las Arandelas de Seguridad (M6) (80) y las Arandelas en Arco (M6) (78).
NOTA: Tenga cuidado de no dañar los cables al momento de colocar el Contador (30).

INSTRUCCIONES DEL MONITOR

CÓMO UTILIZAR EL CONTADOR



ENCENDIDO: Con el movimiento del pedal o presionando el botón MODE (función).

APAGADO: Apagado automático después de cuatro minutos de inactividad.

BOTÓN MODE (función):
Presione para seleccionar las funciones que incluyen SCAN (escaneo), TIME (tiempo), SPEED (velocidad), DISTANCE (distancia), CALORIES (calorías) y HEART RATE (ritmo cardiaco).
Presione y mantenga presionado durante tres segundos para reiniciar y volver todas las funciones a cero.



FUNCIONES:

SCAN: (ESCANEO) Automáticamente escanea cada función: TIME (tiempo), SPEED (velocidad), DISTANCE (distancia), CALORIES (calorías) y HEART RATE (ritmo cardiaco) de manera secuencial cambiando cada cuatro segundos. Presione y suelte el botón MODE hasta que aparezca la palabra "SCAN" en la pantalla:

TIME: (tiempo) Muestra el tiempo desde un segundo hasta 99:59 minutos.

SPEED: (velocidad) Muestra la velocidad actual desde cero hasta 999.9 millas por hora.

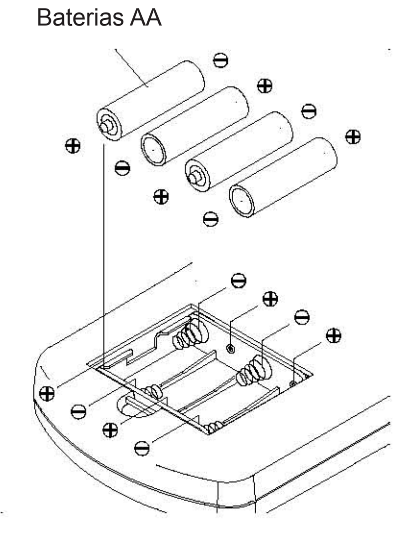
DISTANCE: (distancia) Muestra la distancia desde cero hasta 99.99 millas.

CALORÍES: (calorías) Muestra de consumo de calorías desde cero hasta 999.9 kcal. La lectura de calorías es una cantidad estimada de un usuario promedio. Debe utilizarse sólo a manera de comparación entre rutinas.

HEART RATE: (ritmo cardíaco) Muestra su ritmo cardiaco en palpitaciones por minuto. Para mostrar el ritmo cardiaco, seleccione la función HEART RATE y sostenga los sensores de pulsaciones que se encuentran en los mangos, uno con cada mano. La figura de un corazón se iluminará de manera intermitente una vez que el contador perciba su ritmo cardiaco. Su ritmo cardiaco se mostrará aproximadamente durante cinco (5) segundos después de que la figura del corazón aparezca en la pantalla. Si no se coloca las manos correctamente y transcurren 60 segundos sin que se produzca la lectura del ritmo cardiaco, el contador desactivará la función de lectura de ritmo cardíaco. Si esto ocurriera, presión el botón MODE para reiniciar y coloque sus manos de nuevo sobre los sensores de pulsaciones correctamente. La lectura de ritmo cardiaco aparecerá en la pantalla.

NOTA: El contador se desactivará automáticamente después de cuatro minutos de inactividad. Todos los valores de las funciones se mantendrán en memoria. Presione el botón MODE y manténgalo presionado durante tres segundos para reiniciar y volver todas las funciones a cero.

CÓMO INSTALAR Y REEMPLAZAR LAS BATERÍAS



1. Retire el contador del POSTE (28).
2. Abra la puerta de las baterías en la parte posterior del contador.
3. El contador funciona con cuatro baterías AA. Vienen cuatro baterías incluídas. Véase la ilustración para instalar o reemplazar las baterías.
4. Coloque el contador de nuevo en su lugar sobre el POSTE (28).

NOTA:

1. No combine baterías nuevas con usadas.
2. Utilice el mismo tipo de baterías. No combine baterías alcalinas con otro tipo de baterías.
3. No se recomienda la utilización de baterías recargables.